

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen

150 gr sla
2 eieren
150 gr cherrytomaten
120 gr tonijn (op water) uit blik
40 gr zwarte olijven
100 gr sperziebonen
1 rode ui
15 gr olijfolie
5 gr azijn
theelepeltje mosterd

SALADE NICOISE

Bevat per portie: Kcal: 307 | Eiwit: 22,2 gr | Koolhydraten: 12,8 gr | Vet: 17,4 gr | Vezels: 5,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de eieren ongeveer 7 minuten. Spoel ze koud, pel ze en snij ze in kwarten.
• Maak de sperziebonen schoon en kook ze in een laagje water met zout in 5 à 6 minuten beetgaar.
• Haal de tonijn uit het blik en laat het indien nodig uitlekken.
• Snij de rode ui in halve ringen, de cherrytomaten in kwarten en de olijven in ringen.
• Roer een dressing van de olijfolie azijn en mosterd. Voeg de mosterd in kleine beetjes toe en proef tussendoor even totdat de smaak naar wens is. Maak de dressing op smaak met peper en zout.
• Verdeel de sla over de borden en verdeel vervolgens alle ingrediënten over de twee borden. Giet de dressing over de salade of serveer deze er los bij.